

Yoga und Spitzensport

Marcel Schranz

Der nachstehende Text basiert auf einem Referat anlässlich eines Yoga Kongresses des Schweizer Yogaverbandes.

Yannick Noah und Carl Lewis - Jedem sind diese zwei Athleten ein Begriff: Carl Lewis, der wohl erfolgreichste Leichtathlet aller Zeiten, gewann in vier olympischen Spielen insgesamt 12 Goldmedaillen und zwar im 100m und 200m Sprint, im Staffelwettbewerb und im Weitsprung. Yannick Noah hat 1982 das French Open gewonnen und war zu seiner besten Zeit die Nr. 3 der Welt im Tennis. Diese zwei Athleten sind, wie viele andere Spitzensportler auch, praktizierende Yogaleute. Sie haben Yoga in ihre täglichen Trainingseinheiten eingebaut.

Wieso wenden sich Spitzensportler dem Yoga zu?

Ich werde oft gefragt, wie es dazu komme, dass Spitzensportler Yoga praktizieren? Wo ist da der Zusammenhang? Ich nenne dann gerne mein persönliches Beispiel, wie ich damit angefangen habe, Yoga zu praktizieren. Ich habe auch mehrere Jahre professionell Squash gespielt, und im Trainingscenter, in dem ich damals trainierte, hat ein Yogalehrer angefangen zu unterrichten. Ich habe mir gedacht, es könne auf alle Fälle nicht schaden und mir eventuell sogar helfen, meine Leistungen zu steigern. Also probierte ich es einmal aus. Ich hatte keine grosse Ahnung von Yoga, und wusste nur, dass es vor allem mit Entspannung zu tun hat. Einmal in der Woche praktizierte ich dort Yoga. Nach zwei Jahren hat der Yogalehrer wieder damit aufgehört. Ich habe dann auch nicht mehr für mich praktiziert und gemerkt, dass mir etwas fehlt. Später habe ich angefangen, selbständig Yoga zu üben, und zwar immer dann, wenn ich das Gefühl hatte, dass es mir gut tun würde.

Der Grund, warum die meisten Spitzensportler Yoga praktizieren, besteht darin, dass ständig nach Verbesserungsmöglichkeiten gesucht wird. Sie wollen ihr Leistungspotential steigern. Yoga ist eine dieser Möglichkeiten, eine ideale Ergänzung zum Spitzensport.

Im Sport ist es ungefähr während 7 Jahren möglich, an der Weltspitze dabeizusein

Wir müssen dabei folgendes bedenken: Es gibt im Spitzensport folgende Regel: Der Sportler braucht zunächst 7 Jahre Aufbautraining, bevor er für die weiteren 7 Jahre Höchstleistungen erzielen kann, die ihm erlauben können, an der Weltspitze mitzumachen. In den nächsten 7 Jahren wird man dann noch auf nationaler Ebene an der Spitze mitspielen. Die Zeit, in der diese Höchstleistungen möglich sind, ist sehr kurz, und man möchte natürlich ein Optimum herausholen. Gute und seriöse Spitzensportler su-

chen immer nach neuen Ansätzen, wie sie sich verbessern können. Einer dieser Ansätze kann Yoga sein.

Im Sport kennen wir vier Faktoren die die sportliche Leistungsfähigkeit ausmachen. Diese sind:

- ➔ Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit
- ➔ Technisch-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- ➔ Konstitutionelle und gesundheitliche Faktoren
- ➔ Intellektuelle Fähigkeiten, moralische und psychische Eigenschaften

„Das grösste unausgeschöpfte Potential liegt in den intellektuellen, psychischen und moralischen Fähigkeiten.“

In den ersten drei der oben genannten Faktoren sind alle Spitzensportler etwa gleich gut. Wenn ich in diesem Zusammenhang von Spitzensportlern spreche, so spreche ich wirklich nur von der absoluten Weltspitze, und dies sind für mich jeweils die ersten zehn einer Disziplin. Wo für den Spitzensportler das grösste Potential steckt, seine Leistung zu steigern, ist im vierten Punkt, bei den intellektuellen Fähigkeiten, den moralischen und psychischen Eigenschaften. Dabei muss man bedenken, was für ein extremer Erfolgsdruck bei den Athleten vorhanden ist. Nehmen wir als Beispiel Carl Lewis: Er muss zum Zeitpunkt X eine absolute Topleistung bringen, die nicht einmal 10 Sekunden dauert. Gelingt ihm dies, so hat er eine Goldmedaille geholt, gelingt ihm dies nicht, so kann er wieder nach Hause, und dort vier Jahre lang bis zur nächsten Olympiade trainieren.

Und wieviel muss ein Spitzensportler denn trainieren, um an der Weltspitze mitmachen zu können? Ein extremes Beispiel ist das Kunstturnen: Man weiss von der chinesischen Kunstturnnationalmannschaft, dass dort wöchentlich 50-60 Stunden trainiert wird. Auch in anderen Sportarten ist eine 40-50 Stunden-Woche ein Muss. Damit ist das absolute Maximum erreicht, und es ist nicht möglich, mehr Zeit zu investieren.

Spitzensport ist eine Gratwanderung

Dabei sind auch noch andere Faktoren zu berücksichtigen, die die Qualität des Trainings beeinflussen. Es sind dies vor allem die Regeneration und die Ernährung. Bei einem sehr grossen Trainingsaufwand ist der Spitzensport eine Gratwanderung: trainiert man zuviel, ist die Verletzungsgefahr zu gross, trainiert man zu wenig, ist man nicht an der Weltspitze. Deswegen ist zusätzlich eine sportärztliche Betreuung wichtig. Zu einem ganzheitlichen Training gehört natürlich auch eine gewisse Absicherung im sozialen Bereich und das ganze Umfeld muss stimmen.

Wo kann nun mit yogischen Techniken Hilfestellungen gegeben werden? Die meisten Sportler, die Yoga praktizieren, sagen mir, dass Yoga ihnen dabei hilft Verletzungen vorzubeugen. Nehmen wir zum Beispiel Tennis: Ein Rechtshändler wird bei dieser Sportart ausschliesslich seine rechte Seite benutzen, und die Muskeln des linken Arms

verkümmern. Bei einem solchen Ungleichgewicht ist die Verletzungsgefahr natürlich viel grösser. Yoga hilft nun mit gezielten Übungen, den ganzen Körper zu harmonisieren und damit auch zu stabilisieren. Je umfassender die Muskulatur trainiert wird, desto weniger gross ist die Gefahr einer Verletzung.

Yoga dient der Regeneration des Organismus

Ich persönlich habe im Bereich der Regeneration die besten Erfahrungen gemacht. Speziell an Turnieren kam es vor, dass ich an einem Wochenende vier bis fünf Spiele bestreiten musste. So habe ich zwischen den Spielen Yogaübungen eingebaut. Darunter waren es vor allem die Entspannungsübungen, die mir geholfen haben, schneller fürs nächste Spiel bereit zu sein. Auch nach den Turnieren konnte ich mit Yoga die Regenerationszeit erheblich verkürzen. Man sagt, dass wenn man nichts macht, der Körper, nachdem Höchstleistungen von ihm gefordert wurden, 72 Stunden braucht, um sich zu erholen. Durch aktive Regeneration (Yoga, Massage, Sauna, Dauerlauf) kann die Regenerationszeit auf bis zu einen Drittel verkürzt werden. Je schneller man also wieder einsatzfähig ist, desto früher kann man auch wieder trainieren, was sich wiederum positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirkt.

Mit Yoga belastende Situationen gelassen angehen

Im Bereich der Psyche sind, wie erwähnt, die Entspannungstechniken besonders wichtig. Yoga kann einem helfen, selbst in Extremsituationen die Ruhe zu bewahren. Und dies auch deshalb, weil man eine grössere Distanz zu Erfolg und Misserfolg hat und sich selber darin nicht mehr so wichtig nimmt.

Man kann nie mehr als 100% seiner Leistungsfähigkeit einsetzen. Darum sollte man wenn man diese 100% gegeben hat, unabhängig vom Druck der von aussen z.B. von den Medien kommt, mit seiner eigenen Leistung zufrieden sein. Yoga bietet eine willkommene Hilfestellung an, um solch belastende Situationen viel gelassener anzugehen.

Zum Bereich der Psyche gehören auch die Techniken, die mit der Vorstellungskraft arbeiten. Wenn wir im Yoga eine neue Übung erlernen, so müssen wir uns diese zuerst im Kopf vorstellen, denn nur was wir uns vorstellen können, können wir auch ausführen.

Im mentalen Bereich liegen die grossen Potentiale der Zukunft

Im Sport wird dieser Bereich eine immer grössere Bedeutung einnehmen. Alle Topathleten arbeiten jetzt mit Sportpsychologen zusammen. Diese helfen den Athleten vor allem beim Vorstellungstraining. Wir kennen das alle von den Skiläufern, die eine Strecke vor den Rennen mehrmals mental durchgehen, um dann, wenn sie die Piste tatsächlich befahren, jede Unebenheit zu kennen und genau zu wissen, wann welche Kurve kommt. In diesem Bereich ist noch ein Riesenpotential vorhanden; speziell wenn man mit Kindern schon früh anfangen kann. In Sportarten, in denen ich gegen einen Gegner

antreten muss, sieht es etwas anders aus, aber auch hier ist es möglich, dieses Vorstellungstraining anzuwenden. Ich kann mir gedanklich vorstellen, wie ich gegen einen Gegner spielen will oder wie ich ihn schlagen kann. Dann kann ich aufs Feld und diese Vorstellung umsetzen. Nur was ich mir vorstellen kann, und wovon ich weiss, dass ich es durchführen kann, also an das ich glaube, wird mir auch gelingen.

Als letztes kommen wir zum Erreichen des idealen Leistungszustandes: Nehmen wir wieder das Beispiel des 100m-Sprints. Der Athlet muss, wie erwähnt, innerhalb von zehn Sekunden eine Topleistung bringen. Im Sport gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie dies erreicht werden kann. Wenn ich vor dem Start übererregt bin, kann ich Entspannungstechniken einsetzen. Fehlt mir die Explosivität, kann ich mit Yogaübungen darauf hinwirken, ein Mittelmass zu finden; denn beim optimalen Erregungspunkt liegt auch psychisch der ideale Leistungszustand.

Es braucht die vollständige Hingabe an das Lebensziel

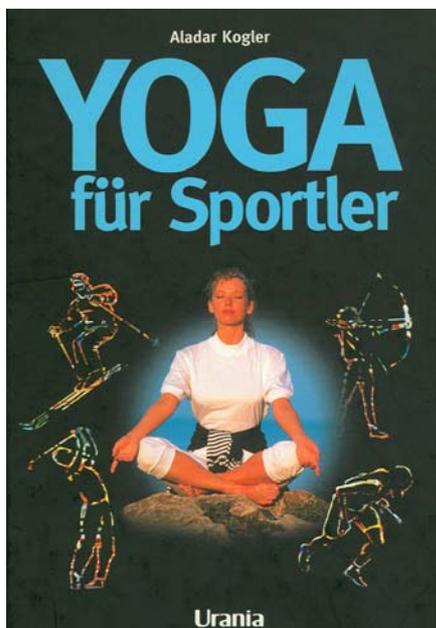
Zu meinen persönlichen Erfahrungen im Spitzensport und zur Frage, wie man erfolgreiche Athleten heranbilden kann, will ich noch folgendes erwähnen: Wenn man etwas macht, sei es Sport, Yoga oder sonst etwas, so soll man das mit 100-prozentiger Konsequenz tun. Das aber gelingt nur, wenn ich eine Liebe zu dem verspüre, was ich gerade mache. Erfolgreiche Spitzensportler essen, trinken und schlafen ihren Sport. Sie lieben diese Auseinandersetzung. Es ist auch hier wie im Yoga: Es ist nicht nur die Zeit, in der man trainiert, sondern es gehört zur Lebensphilosophie eines erfolgreichen Spitzensportlers, dass er alles hineinsteckt. Denn er hat nur eine kurze Zeitspanne zur Verfügung und er muss das Optimum herausholen. Wenn jemand seinen Sport nicht mag, muss er damit aufhören. Wenn er aber seinen Sport liebt, wenn er gerne vor Publikum spielt und die Herausforderung mag, sich dem Hier und Jetzt zu stellen, so hat er die Möglichkeit, in der kurzen Zeit, die ihm bleibt, sein Optimum herauszuholen.

Ein weiterer Punkt, der mir im Zusammenhang mit meiner Arbeit mit jungen Sportlern wichtig ist, ist die Erziehung zu Selbständigkeit und Eigenverantwortung. Es gibt innerhalb eines Spiels Momente, in denen ich als Trainer keinen Einfluss nehmen kann und der Athlet selber seine Entscheidungen treffen muss. Auch hier sehe ich Parallelen zum Yoga. Denn auch im Yoga kann der Lehrer nur den Weg zeigen, gehen muss ihn der Schüler selber. Was auch bedeutet, dass er die Entscheidungen in seinem Leben selber treffen muss.

Obwohl ich überzeugt bin, dass Yoga ein nützliches Werkzeug ist, um das Leistungspotential eines Menschen ausschöpfen zu können, geht es mir nicht in erster Linie darum, Resultate zu züchten. Es geht vielmehr darum, Zufriedenheit zu entwickeln. Wenn ein Spieler ins Spiel geht, so gibt er 100%. Wie gut er mit seinen 100% ist, ist mir nicht wichtig. Hauptsache ist, er hat Spass. Vor allem Spass daran, immer wieder seine eigenen Grenzen zu erweitern. Denn es gibt keine Grenzen, die Grenzen setzen wir uns immer wieder selber.



Bereits in früher Jugend hat Marcel Schranz sich für Tennis und Squash interessiert und schliesslich während etlichen Jahren in der Schweizer Squash-Nationalmannschaft gespielt. Später wirkte er vollberuflich als Trainer der Junioren-Nationalmannschaft und liess sich parallel dazu an der Yoga University Villeret zum Yogalehrer ausbilden. Etliche Yoga-Aspekte hat er erfolgreich in seine Trainingspläne integriert.



Weiterführende Literatur

Aladar Kogler: Yoga für Sportler, ISBN 3-908645-12-3

Der Autor ist professioneller Trainer von Spitzensportlern, besonders von Fechtmannschaften, in den USA. Das Buch gibt für verschiedene sportliche Disziplinen Anweisungen, wie Yoga in die Trainingspläne eingebaut werden kann.